

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

10月

あなたの健康を守るために

屋島総合病院 保健師

柏 幸子さん

皆さんもご存じのとおり、日本は世界的にトップクラスの長寿大国です。平成25年のデータでは、男性の平均寿命は80・21歳、女性は86・61歳でした。誰しも人生の終焉まで、寝たきりになることなく、自分の行きたいところへ行き、食べたい物を食べ、社会の一員として自由に過ごしたいですね。

そのために、今からの生活で健康づくりを意識してみましよう。

① 毎日積極的に身体を動かしましょう。

健康は脚からと言っほど、足腰の衰えは体力の低下を招きます。毎日の散歩や運動で、筋力の低下を予防しましょう。さらに、体重のコントロールにも、役立ちます。

② 一汁三菜を組み合わせた食事をしましょう。

基本的には、和食を中心に食べることで、低脂肪で高繊維の食事内容になります。魚も肉もご飯との相性がとてもいいです。加えて、よく噛んで食べてください。

③ ニコニコと笑顔を絶やさないようにしましょう。

『笑う門には福来る』と言っように、笑顔には免疫力アップや自律神経の安定に効果があります。また、ストレス解消にも役立ちます。

長い人生を健康で楽しく過ごすために、ほんの少し意識してみれば、如何でしょうか？